

おうちの方へ

保健室からの…つ・ぶ・や・き

夏休みが終わり、2週間たちました。「しんどい」と訴えてやってくる人たちに生活の様子を聞くと、就寝時間がずいぶん遅かったり、朝眠くてすっきり起きられないという人が少なくありません。夏休みなど長期の休みは、気をつけているつもりでも、生活リズムがくずれがちです。この生活リズム、くずれる時は一日で簡単にくずれますが、それを改善するのは一日では到底難しく、数日かかってしまうこともあります。

そもそも人の体内時計は25時間周期で、24時間周期の生活時計より1時間長くなっています。何もしなければ、生活リズムは後ろに後ろにずれるようになっていくのです。そのため、夜11時に寝ていた人が夜9時に寝るのは至難の業。「体内時計と生活時計がずれているなら、どんどん生活リズムは狂ってしまうんじゃないの?」と思われる方がいらっしゃるかもしれませんね。でも、大丈夫なのです。人は朝の光を浴びることで、体内時計を調整することができるのです。起床後に太陽の光を浴びて体内時計がリセットされると、そこから14~16時間ぐらいて眠気がでてきます。メラトニンというホルモンが深く関係しています。メラトニンは、免疫力を高めたり、眠りの準備をもたらす大切なホルモンです。朝の光を浴びてから14~16時間するとメラトニンの血中濃度が増えはじめます。つまり、夜暗くなる頃に出てくるのですが、夜に強い光を浴びてしまうとメラトニンは出にくくなってしまいます。

生活リズムを改善しようと思えば、早寝からはじめるのではなく、少し眠くても早く起きて、朝の光をたっぷり浴びることからはじめるのがポイントと言えます。

~朝の光で体内時計をリセットし、メラトニン分泌ボタンをスイッチON!

寝る時間が近づいたら部屋を暗くし、テレビやスマホのスイッチOFF!~

これを続ければ生活リズムはバッチリ整ってくると思います。

月曜日は他の曜日に比べると保健室に来る子が多い傾向があるのですが、その気持ち、わからないでもありません。私も休日は、少しでも睡眠時間を稼ごうと、朝遅くまでふとんの中で過ごしてしまいます。当然日曜日の夜はなかなか眠れず、月曜日の朝がつらいです。(;><) 日曜日の朝、のままでも、せめてカーテンを開けて朝の光をあびるよう心がけたいと思います。

